

مع إطلالة شهر رمضان المبارك.. الاطباء : *الصوم علاج وقائي..وسلاح لمحاربة الأمراض المزمنة*

تؤكد نتائج الدراسات العلمية والتجارب البحثية يوماً بعد آخر الفوائد الصحية للصوم الذي لخصه خاتم الأنبياء والمرسلين صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: "صوموا تصحوا".

ولا شك أن صحة البدن من مقاصد الشريعة الإسلامية والتي جعلها المصطفى عليه الصلاة والسلام أحد أركان السعادة الدنيوية والصحة الجيدة من النعم المغبون فيها كثير من الناس.

لقد وعى الأطباء أهمية الصوم، وصاروا يقدمونه على كثير من أنواع الأدوية والعلاجات، وأضحت فوائده لا تقتصر على محاربة الأمراض المزمنة فقط، بل تتعدى ذلك إلى إبطاء مرض الشيخوخة ومرض الزهايمر على خلايا المخ.

عدد من الأطباء في مجموعة ، وفي تخصصات طبية مختلفة تحدثوا عن المستجبات والمنافع الصحية والنفسية لفريضة الصوم خلال شهر رمضان المبارك إلى جانب منافعه الروحية.

الصيام والجهاز الهضمي

بداية يؤكد د. طارق الشعراوي استشاري الجهاز الهضمي أن للصيام علاقة وثيقة بالجهاز الهضمي، فالصيام عملياً يعني الإمساك عن الطعام والشراب أي امتناع الجهاز الهضمي عن أداء مهمته أو وظيفته منذ مطلع الشمس إلى غروبها، وهكذا يشكل الصيام راحة للجهاز الهضمي لمدة تصل 17 ساعة يستطيع فيها إلتقاط أنفاسه وترميم الكثير من أعطابه على مدى شهر كامل، وفي واقع الأمر فإننا نمتنع تلقائياً عن الأكل كلما أحسنا بأن المأكولات التي التهمناها قد سببت لنا بعض المغص وعسر الهضم فنشعر مباشرة بعد ذلك أو بعد حين بالكثير من الراحة وبالتخلص من اضطراب الهضم ذاك، وللصيام فوائد عديدة تعود على الجهاز الهضمي حيث أنه يساعد المعدة المريضة على الشفاء من خلال الحد من الإفرازات الحمضية بسبب انعدام الطعام فعندما تقل إفرازات المعدة وتتجدد الخلايا وتتمكن الغدد المخاطية من استعادة قدرتها على إفراز المواد المخاطية التي تغلف الغشاء المبطن للقناة الهضمية، لذا تكون الفرصة سانحة للتخلص من مشاكل مثل: ارتجاع المريء وتقرحاته، بل أن حجم فتق الحجاب الحاجز يمكنه أن يتغير ليكون أصغر مما يعني اعراضاً أقل ومشاكل أقل في المستقبل، وكذلك تستفيد الأمعاء كمسرح لعمليات

تنظيف وتطهير متواصلة من السموم والنفائات والفضلات ، كما يساعد على التقليل من الإضطرابات الهضمية والغازات المتكونة والمحبوسة في تجويف الأمعاء ، كما أن الصيام يخفف -أيضاً - من الجهد الذي يبذله البنكرياس خلال عمليات الهضم وهذا بدوره يساعد على علاج البنكرياس من بعض الأمراض مثل:التهابات البنكرياس الحادة والشديدة حيث يوصى المريض بالامتناع عن الأكل والشرب لمدة 48 - 72 ساعة أو أكثر لتوفير الراحة للبنكرياس، والصيام يفيد كثيراً في تحريك الدهون المخزونة في الكبد الدهني بل وتحسن انزيمات الكبد وتقل معدلات تعرض الكبد للمواد السامة والنفائات والأدوية مما يعطيه الفرصة الجيدة للإستشفاء وتجديد الخلايا وتعويض التالف منها .

الصيام ومرضى القلب

ويتفق د. حسام رماح استشاري أمراض القلب على وجود علاقة وثيقة بين رمضان والصحة ، وكثير من المرضى في شهر رمضان يتساءلون عن حالتهم وهل يؤثر الصيام إيجاباً أم على صحتهم. مع أن الأبحاث العلمية تشير إلى أن الصيام لا يؤثر سلباً على صحة القلب والشرايين، إلا أنه من المفضل لأي شخص يعاني من أمراض القلب أن يقوم باستشارة الطبيب المعالج عن إمكانية صيامه في شهر رمضان، فمن الناحية الطبية في الصيام صحة وقوة للجسم حيث يقوم الجسم من الناحية الفسيولوجية بالتمرن على زيادة قدرته على تحمل ومقاومة الجوع والعطش، حيث تحدث تغيرات فسيولوجية في جميع الأعضاء يتأقلم فيها الجسم مع نقص المواد الغذائية ونقص مصادر الطاقة، هذا بجانب تنظيم مواعيد الأكل مما يساعد على منح الراحة للجهاز الهضمي، ورغم فوائد الصيام العديدة في رمضان بالنسبة للشخص المعافى الذي يتمتع بصحة جيدة إلا أنه قد يكون غير مناسب لبعض الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض لذلك يجب أن يرجع إلى الطبيب المختص قبل أن يقرر الصيام، ومن الأمثلة الشائعة حول صيام رمضان والقلب فإنه يستفيد مرضى القلب من الصيام لأن امتناع الصائم عن الطعام ما يقارب عدة ساعات يومياً يعمل على خفض المجهود الذي يقوم به القلب في ضخ الدم إلى المعدة، كما تقل نسبة الدهون في الدم فيتحسن عمل القلب، ولكن يجب الحرص على عدم تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار حتى لا يتم إجهاد القلب، وبشكل عام فإن مرضى الشرايين التاجية والصمامات وارتفاع ضغط الدم الذين لا يعانون من أية مضاعفات يمكنهم الصيام بعد استشارة الطبيب المختص وينصح أن تكون وجباتهم بعد الإفطار خفيفة وموزعة على أكثر من وجبتين متفرقة حتى لا تمتلئ المعدة ويجهد القلب، كما يجب الابتعاد عن الأغذية المالحة والغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول، والمرضى المصابون بالذبحة الصدرية يستطيعون الصيام إذا كانت حالتهم مستقرة بتناول العلاج حيث توجد أدوية يمكن تناولها مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

ويبين د.حسام رماح أنه لا ينصح بصيام مرضى القلب المصابين بالذبحة الصدرية غير المستقرة، ومرضى

الجلطة الحديثة حيث أن الصيام عن الشرب يؤدي إلى زيادة تركيز الدم ورفع نسبة اللزوجة فيه، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب بعد العمليات الجراحية خلال الستة أسابيع الأولى بعد العملية، والمرضى الذين يعانون من قصور القلب الحاد فهؤلاء يحتاجون إلى تناول المدرات البولية وشرب كمية كبيرة من السوائل لذلك يجب عليهم عدم الصيام، أما إذا استقرت حالتهم فيمكنهم الصيام بعد الرجوع إلى الطبيب المختص.

أمراض الكلى..بين الصيام والرخصة

ويشير د. عبدالرحمن المتوكل استشاري أمراض الكلى لا جدال في أن الصيام واجب على كل مسلم ومسلمة ما لم تكن هناك مشقة أو ضرر قد يلحق بالإنسان، وقد بيّن لنا نبيّنا صلوات الله عليه جانباً دينياً ونفسياً للصيام، بقوله صلوات الله عليه: "صوموا تصحوا"، كما صح عنه أنه قال في حديث آخر: "لا ضرر ولا ضرار". فإذا جمعنا مضمون الحديثين في فهم ما يرتبط بحالتنا الصحيّة نوقن أن في الصيام فوائد للجسم، وبالتالي للكلى أيضاً، وهناك موانع تتعلّق بقدرة الإنسان على الصيام، وكذلك فاعليّة الكلى في العمل بشكل سليم، وهنا فإنّنا نعود إلى قراءة وحي نبيّنا في منع الضرر عن الإنسان، لأنّ أي قصور في وظائف الكلى هو إضرارٌ بالنفس، ولكي يكون الصيام على الوجه الصحيح ينبغي أن نستوثق من أن الجسم قادر عن الامتناع عن الشراب والطعام دون تداعيات.

ومن جانب آخر يعتمد علماء الطب إلى التشجيع على الصيام لما فيه من فوائد، ولما يمثّله من فترة راحة للجسم، تهيئ للكلى إتمام عملها بالشكل الأمثل، والتخلص من الفضلات والسموم عن طريق البول. فإذا كانت الكليتان تعملان دون أي اختلال في وظائفهما كان الصيام مفيداً لهما، شريطة عدم إجهادهما بأحمال ثقيلة بعد الإفطار مباشرة، وتنازل كميات كافية من الماء خلال ساعات الإفطار، وعدم التعرض للجفاف.

وعودة إلى موانع الصيام، وفي حال وجود أي خلل في وظائف الكلى فلا بدّ من تقييم الوضع سريريّاً، لمعرفة درجة القصور الكلوي، وفق خمس مراحل ترتبط بمستوى أداء الكلية لوظائفها، وفي حال تمّ تشخيص الحالة ضمن المرحلة الأولى فلا يوجد ما يمنع الصيام، وهو ما ينطبق على المرحلة الثانية، أما في المراحل الأخرى فيجب دائماً مناقشة الطبيب المعالج المتخصّص (طبيب الكلى)، حيث أن تقييم الحالة يعتمد على جوانب تشخيصيّة، ويختلف من مريض لآخر، ينطبق ما ورد على المرضى الذين يعانون من حصوات في الكلى، حيث يحدّد حجم الحصوات ونوعها ومكان وجودها مدى إمكانية الصيام، تجنّباً لأي تداعيات على الصحّة.

ويقول د. عزت عبدالعظيم استشاري الأمراض النفسية من المعروف أن هناك العديد من الإضطرابات النفسية مثل: القلق، والإكتئاب، والوسواس، والخوف، والهلع، وهناك مجموعة أخرى من الأمراض العقلية أيضا مثل: الفصام، والهوس، والبارانويا، والإضطراب الوجداني ثنائي القطبية، والهذيان، والخرف مع وجود اختلافات كثيرة فيما بين كل هذه الأمراض سواء كان في أعراض المرض وطبيعته أو نوعية العلاج ودرجة استقرار وائتزان المريض ومدى تعاونه في أخذ العلاج ودرجة احتياجه للانتظام في أوقات تعاطي الجرعات العلاجية، وأنه من المتوقع حدوث تأثيرات مختلفة للصيام على وضعية واستقرار كل حالة من الحالات النفسية أو العقلية لكنها تختلف في كل مريض على حدة؛ فغالبا ما يكون للصيام تأثيرات طيبة وربما في أحيان أخرى قد تكون سلبية في بعض المرضى العقلين وذلك لعدم الانتظام على أخذ العلاج في المواعيد المطلوبة أو بسبب أعراضها الجانبية خلال فترات الصيام بالنهار، مشيرا إلى عدم جواز التعميم حيث كل هذه الأمور سواء كانت إيجابية أو سلبية على جميع المرضى النفسيين والعقليين بل يجب الرجوع في مثل هذه الأمور للطبيب النفسي المعالج للمريض لتقييم الحالة وأخذ مشورته فيما يخص كل مريض على حدة وبصفة شخصية واتباع توصية الطبيب النفسي بالسماح للمريض بصيام شهر رمضان من عدمه ومعرفة ما إذا كان الصيام مفيدا للمريض أم لا، وهل من الأفضل للمريض الصيام أم عدم الصيام وكل ذلك يكون بناء على تقييم الطبيب النفسي المعالج لوضعية واستقرار حالة الإضطراب النفسي أو العقلي لكل مريض بصفة مستقلة ومدى استفادته من الصيام أو عدم الصيام، وبالتالي السماح له بالصيام من عدمه.

فوائد وتأثيرات علاجية

ويبين د. طلال أحمد أخصائي الجراحة العامة بعض الحقائق التي توصل إليها العلماء كفوائد الصوم هي أن الانسان عندما يفرط في تناول الأغذية والأدوية فإنه قد يصاب بالتسمم بالعناصر الداخلة في تركيبها وأنه أحوج ما يكون إلى الصوم أياما متتالية بل أسابيع لطرده هذه المواد الدخيلة على الجسم، كذلك فإن الدراسات الحديثة تشير إلى أن أول الأعضاء التي يتغذى عليها جسم الانسان أثناء الصوم هي الأعضاء المصابة بالأمراض والشيخوخة وخاصة المحتقنة والمتفحجة والملتهبة حيث تكون أول الخلايا المستهلكة وأول ما يتأكسد من أنسجة الجسم ويحترق، ولذلك فإن الخلايا التالفة والأورام والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية والأورام الليفية يصغر حجمها مع الصوم وهذا ثابت على الصور الشعاعية التي تؤخذ للمرضى، إضافة لذلك فإن الذي يقول أن الصوم يعطل التئام الجروح والكسور فإنه يكون مخطئا فقد أثبتت الدراسات العكس تماما فإن الجسم يستنفذ أنسجته الأقل أهمية في إصلاح الأنسجة الأكثر أهمية، وقد أكدت الدراسات الطبية أن المخ أثناء الصيام يفرز مادة الفيلايين ومادة الأندوفرين التي تعمل

على ضبط الأعصاب واستعادة توازنها وتهدئة الإنسان دون الاستعانة بتناول المهدئات، كما أن هذه المادة يزداد أفرزها عندما يصبر المسلم ويجاهد نفسه ويواجه الأمور بعزم متمسكاً بعقيدته ويزداد تدفقها مما يوقف استمرار تيار الألم في العضو المصاب، ومنعه من الانتقال عبر الأنسجة العصبية إلى الجزء الخاص في المخ بتفسير الألم والاحساس به أي أن الصوم يعتبر من أعظم طرق الطب الطبيعي لإزالة حالات الشعور بالألم أو تقليل حدوئه على الأقل، كما أن الصوم علاج أساسي لكثير من الأمراض القلبية والجهاز الهضمي والكبد والكلى والمسالك البولية عدا عن دوره في علاج بعض الأمراض الجلدية والضعف الجنسي، وخلاصة القول إن الصوم فرصة ذهبية لإستعادة الجسم البشري توازنه البيولوجي وتجديد نفسه بنفسه.

الصوم وصحة الإنسان

ويعدد د. فواز الحوزاني أخصائي الباطنية الفوائد الكثيرة للصوم التي تنعكس على صحة الإنسان من الناحية النفسية والبدنية حيث يرقى بالإنسان إلى السمو الروحي ويجعله ذو بصيرة نافذة ويطهر النفس من الآثام، فمن الناحية النفسية فإن الصوم يعالج الكثير من الإضطرابات النفسية والعاطفية من قلق واكتئاب وأرق ويزيد في تقوية إرادة الصائم وحبه للخير والحياة والناس وتبعده عن الميول العدوانية وحب الشر والأضرار بالآخرين ، كما أن الصوم يساعد على التركيز وإدراك الأمور بشكل أكثر عمقاً ووعياً ويساعد على استنباط أفكار جديدة ، وللصوم قدرة على الوصول بالإنسان إلى حالة من الكمال النفسي والروحي تزول معها مشاعر الحاجة إلى لذة الطعام والشراب، كما أنه باعث على تكوين شخصية متماسكة قوية تملؤها المحبة والألفة والرحمة وتختفي منها مشاعر الخوف والقلق وينصرف الإنسان الصائم عن الملذات الدنيوية والنزوات المنبعثة من النفس الأمارة بالسوء .

وأما الفوائد الجسدية للصوم فتتمثل في عملية الهدم التي يحدثها الصوم حيث يتخلص الإنسان من الأنسجة القديمة الهرمة والزائدة عن حاجته ويقوم ببناء خلايا جديدة فتية من خلال تناول الطعام بعد فترة الصيام التي قد تكون حوالي 14 ساعة متوالية مما يسبب الجوع الذي يقوم بهدم الخلايا الهرمة القديمة وهذه ما تلبث أن تتجدد عندما يعود الإنسان إلى تناول الطعام، وبهذه الآلية يكون للصوم فوائد كثيرة تدخل كل خلية وذرة في جسم الإنسان الصائم، ويكون للصوم فائدة عظيمة في الوقاية من كثير من الأمراض التي يصاب بها الإنسان ، ومن أهمها:

1 -المرض السكري حيث يتم خفض نسبة سكر الدم إلى الحد الأدنى وتأخذ البنكرياس قسطاً من الراحة خلال النهار مما يحسن وظيفتها بعد الإفطار.

2 البدانة، حيث أن الصوم له دور كبير في إزالة الأنسجة الدهنية الفائضة في الجسم والتي تسبب الترهل والبدانة وهذا يحدث إذا كان الصائم معتدلاً في تناول وجبة الإفطار ولم يسرف فيها .

3 الوقاية من جلطة المخ والقلب وذلك لأن الصوم يخفض نسبة الدهون والكوليسترول وهي المسؤولة في حالات كثيرة من الجلطة وتصلب الشرايين.

4 الوقاية من مرض النقرس أو ما يسمى داء الملوك ، حيث يقوم الصائم بإنقاص كمية اللحوم والبقوليات المتناولة، وبالتالي ينقص حمض اليوريك في الدم، وهو المسؤول عن مرض النقرس بتوضعه في الأنسجة والمفاصل.

5 الوقاية من تشكل الخلايا الورمية بفضل عملية الهدم والبناء التي يحدثها الصوم.

6 الوقاية من الحصوات الكلوية.

إذاً فإن للصوم حكمة بالغة لا يدركها إلا ذو عقل، يحاول جاهداً اغتنام هذه الفرصة الإلهية بإتباعه هذه الفريضة وتحقيق مفهوم الصوم الحقيقي حتى ينعكس عليه صحة نفسية وروحية وجسدية تجدد العلاقة مع ربه وتجدد إيمانه ويقينه .
